
Semaine de suivi 22-26.08.2011
ESSEH, Blaise
Mangalani Consult SARL
www.mangalani-consult.org
info@mangalani-consult.org

Les marinades

1. Importance



Les marinades consistent à faire **vieillir** une **viande** ou un **poisson** dans un mélange de condiments pendant quelques heures (jusqu'à 24h) avant de cuisiner. L'objectif d'une marinade est d'**attendrir** une viande ou un poisson, et très souvent, de servir de sauce lorsque que le condiment est cuit. En cuisine Française on utilise facilement l'**alcool** comme marinade (ex : coq au vin, joue de porc au cidre, carbonnade flamandes à la bière); l'alcool est utilisé pour pré-cuire la viande. La cuisine créole se base sur des marinades composées de **jus de citrons**, de **lait de coco**, d'**ail** et de **coriandre** par exemple; c'est l'acidité du citron qui précuit le poisson ou la viande. La cuisine indienne, elle, utilise des marinades conçues autour de **yoghourt** et d'**épices** (poulet tikka par exemple). On peut aussi utiliser du jus d'ananas frais pour digérer une viande.

Idéales pour les grillades, il existe une multitude de ces préparations venues des quatre coins du monde.

2. Les différentes marinades

Il existe deux types de marinades, la sèche et la liquide. La première se compose de divers épices disposées sur du poisson ou de la viande. La seconde comporte un ou plusieurs éléments liquides comme de l'huile, du vinaigre, du jus, de l'alcool, etc., ainsi que des épices, des herbes et des condiments variés.

3. Fiche pratique de la marinade

Ne fait pas une marinade qui veut !

Chaque ingrédient a son importance et mariner une viande ou un poisson ne s'improvise pas. Certaines règles essentielles sont à respecter si l'on veut que la marinade soit réussie. Les viandes à chair douce tels que le veau ou le poulet ou bien les poissons à chair blanche se marieront à merveille avec un vin blanc et des aromates frais, tandis que les viandes plus corsées (bœuf, gibier) s'affirmeront dans une marinade à base de vin rouge, de piment ou encore d'épices chaudes.

Le vin :

Base pour beaucoup de recettes de marinade, le vin est primordial ! Rouge pour des viandes corsées et blanc pour des viandes et poissons à chair blanche.

Le vinaigre :

Utilisé depuis des siècles le vinaigre est non seulement un ingrédient indispensable pour les marinades mais aussi un excellent conservateur naturel. Le choix du vinaigre importe peu dans la préparation de la marinade.

Les huiles :

Contrairement au vinaigre, le choix de l'huile dépend de la viande à mariner. Privilégiez l'huile d'olive pour les viandes rouges ou les légumes tels qu'aubergine, courgettes ou poivrons, mais ne l'utilisez pas pour mariner un poisson à chair blanche ou des fruits de mer. Une huile neutre s'accommodera mieux.

Le yaourt :

Méthode de marinade venue tout droit d'Inde et du Moyen-Orient, le yaourt possède la vertu d'attendrir la viande. Le yaourt est très souvent associé aux épices telles que le curcuma, le gingembre ou encore le cumin.

Le jus de fruit :

Citron vert ou jaune, orange, ou ananas, les jus de fruit ajoutent une petite touche de douceur et parfument les marinades. En Amérique du Sud, le jus de citron est souvent utilisé pour cuire le poisson. L'acidité le rend entièrement opaque.

Les herbes (aromates) :

Leur fonction n'est plus à démontrer ! Les herbes sèches ou fraîches sont couramment utilisées dans la cuisine en général. Dotées d'huiles essentielles, certaines fines herbes sont de bons agents de conservation. La menthe et le romarin se marient à merveille avec l'agneau. Le basilic, l'origan ou le thym accompagnent délicieusement, quant à eux, le poulet ou encore les légumes. Pour le poisson, mieux vaut s'orienter vers l'aneth ou le cerfeuil, leur saveur étant douce et parfumée. Attention toutefois au dosage des herbes sèches, leur parfum étant plus concentré il faut en mettre moins que les herbes fraîches.



Les épices :

Particulières, les épices ne doivent pas être utilisée n'importe comment ! Les épices fortes (cannelle, clou de girofle, gingembre…) sont idéales avec des viandes rouges et du gibier quant aux épices un peu plus douces (noix de muscade, coriandre…) elles s'apprêtent plus volontiers à la volaille, aux fruits de mer et aux légumes.

Le sel :

Indispensable dans la cuisine, le sel l'est aussi dans les marinades. Outre son pouvoir de conservation connu et reconnu depuis des millénaires, le sel contenu dans la marinade ajoute non seulement son piquant mais fait ressortir encore plus l'arôme des autres ingrédients.

Mais aussi …

Une gousse d'ail, de la moutarde, des échalotes, des oignons, de la ciboulette, du miel…tout est permis pour parfumer au mieux la marinade.

4. Mode d'emploi

Il ne reste plus qu'à préparer la marinade. Pour cela il est important de déposer l'aliment choisi dans un plat en terre cuite ou en verre et assez creux. L'aliment doit être recouvert de la marinade et le plat doit être, ensuite recouvert. Le plat doit être entreposé dans un endroit frais. Durant ce temps de marinade il est essentiel de retourner, de temps en temps, l'aliment dans la marinade afin que l'aliment s'en imprègne correctement. Si vous conservez la marinade au réfrigérateur, prenez soin de sortir la viande quelques heures avant la cuisson.

Conseil pour le temps de marinade

En ce qui concerne le temps de macération[1], cela varie en fonction de l'aliment, mais en géneral on peut conseiller :

Pour un poisson ou des fruits de mer : 2 à 3 heures
Pour du veau ou de la volaille : 6 à 8 heures

[1] La macération consiste à laisser tremper un aliment dans un composé alcoolique fort (macération alcoolique), dans de l'huile ou dans l'eau froide (macération hydrolique) pendant plusieurs heures, jours, voire semaines (ex : haricots en saumure, olives). L'intérêt de la macération est généralement la conservation de l'aliment ou au contraire son délitement comme par exemple lors de la fabrication de purins en agriculture biologique. En vinification, la macération pelliculaire consiste à laisser, dans la cuve, le moût en contact avec les peaux de raisin (marc). Cette opération permet de faire bénéficier le vin des tanins (polyphénols) et couleurs (anthocyanes) apportés par la peau. Ce phénomène peut être amplifié par piégeage ou remontage.

Pour de l'agneau : 24 heures
Pour du bœuf ou du gibier : 2 à 3 jours.

Une fois que le temps de marinade est dépassé, sortez l'aliment et déposez-le sur un linge propre afin de l'essuyer un peu. Trop de liquide empêcherait une bonne cuisson. Gardez toujours le peu de marinade qui vous reste, vous pouvez vous en servir lors de la cuisson en badigeonnant de temps en temps l'aliment.

5. Quelques types de marinades

- Marinade antillaise pour poisson

Recette de base : Mariner votre poisson dans le jus de citron, thym, ail écrasé, sel avec de l'eau de manière à recouvrir à peine le poisson (pas de sel si vous utilisez la sauce soja). Retourner le poisson dans sa marinade en cours de journée.

- Marinade pour brochettes de bœuf

Recette de base : On mélange de l'huile d'olive avec deux cuillères à café de tomates concentrées, une cuillère à café, de la moutarde et des herbes de Provence. On tartine avec un pinceau sur les brochettes, et on les mets au barbecue, et au fur et à mesure qu'elles cuisent, on continue à les tartiner pour qu'elles soient laquées.
Alternativement : Huile d'olive, poivre, piment doux ou paprika, éventuellement un filet de vinaigre balsamique.

- Marinade pour brochette de poulet

Recette de base : Mélanger dans un récipient l'ail haché, l'aneth, le jus de citron, la moutarde le sel et le poivre. Ajouter ensuite la volaille coupée en dés de même dimension (environs 2cm) et bien mélanger. Couvrir et laisser reposer au moins 2 heures au réfrigérateur. Commencer à griller les brochettes sur le barbecue puis arroser de la marinade en pensant à retourner les brochettes.

Ingrédients :

Gousse d'ail.
1 cuillère à café d'aneth frais,
1 cuillère à soupe de jus de citron,
2 cuillères à soupe de moutarde,
Sel et poivre

- Marinade au tamarin[2]

La marinade au tamarin est idéale pour les grillades et brochettes de viande. Pour des brochettes et grillades de viande, faites macérer dans la marinade au tamarin pendant 2 h. Pour des pièces plus grosses, vous pourrez faire mariner pendant toute une nuit. Versez tous les ingrédients dans une jatte et mélangez. Nappez vos brochettes de marinade de tamarin et laissez macérer pendant 2 h.



Ingrédients :

1 cuillère à café de tamarin concentré
2 cuillères à café de vinaigre blanc
1 cuillère à café de sucre blanc
1 cuillère à café de sel d'oignon
1 cuillère à café de sel d'ail
1 cuillère à café de mélasse
½ c. à thé de poivre

[2] Le tamarin (de l'arabe هندي تمر tamar hindi = datte indienne) est le fruit du tamarinier (*Tamarindus indica*). C'est un fruit tropical provenant d'Inde, sa présence est attestée dans l'île de la Réunion dès 1701, on le trouve aussi aux Antilles. Il est maintenant consommé un peu partout dans le monde. Ce fruit est formé de gousses de couleur marron dont la forme rappelle un haricot, à l'intérieur de laquelle la pulpe entoure plusieurs graines. La saveur de sa chair acidulée est très agréable. Il est consommé en jus, en pâte de fruits et est un ingrédient classique de la cuisine indienne. On se le procure maintenant facilement dans la plupart des grandes surfaces. Au Sénégal on utilisé le tamarin comme condiment. Il est servi notamment avec les préparations à base de poisson, comme le Thiéboudienne, souvent ajouté à la fin du plat avec un assaisonnement de jus de citron et de piment.

- Marinade à la coriandre[3] et jus d'orange

Cette marinade à la coriandre et au jus d'orange est idéale pour griller au barbecue des côtelettes de porc, des blancs de poulet, mais également des poissons. Hachez grossièrement les feuilles de coriandre. Mélangez tous les ingrédients dans un plat, puis faites-y macérer votre viande ou autre. Pour les poissons, faites macérer pendant 15 mn. Pour les viandes, vous pourrez laisser mariner pendant toute la nuit.

Ingrédients :

1/2 tasse de feuilles de coriandre
1/4 de tasse jus d'orange pressée
1/4 de tasse d'huile d'olive
1/2 cuillère à café de la poudre de paprika
1/2 c. à thé de sel

- Marinade verte

Lavez le basilic et la coriandre. Ciselez les feuilles de basilic et de coriandre. Dans une jatte, mélangez le jus des citrons verts, la sauce nuoc mam (sauce à base de poisson)[4], le piment émincé, le basilic, la coriandre, le poivre et l'huile d'olive.

Ingrédients :

1/2 botte de coriandre
1/2 botte de basilic
1 càs de feuilles de thym
Piment
2 citrons verts
1 càs de sauce nuoc mam
6 càs d'huile d'olive
Poivre

- Marinade française



On utilise cette marinade française lors de la cuisson de côte de bœuf ou de porc à griller. Elle apporte une douce saveur à la viande. Épluchez et hachez grossièrement les échalotes et l'ail. Lavez et hachez le persil. Versez du sel et du poivre dans le bol du mixer. Ajoutez les échalotes, l'ail, le thym et le persil. Mixez quelques secondes avant d'ajouter l'huile. Mixez à nouveau quelques secondes

Ingrédients :

2 échalotes
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de thym effeuillé
5 tiges de persil
6 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre

---

[3] La **Coriandre** ou Coriandre cultivée (Coriandrum sativum) est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées (Ombellifères). C'est une plante aromatique cultivée dans les zones tempérées du monde entier et employée pour de nombreuses préparations culinaires, particulièrement en Asie, en Amérique latine et dans la cuisine méditerranéenne. Les feuilles sont généralement utilisées fraiches en accompagnement ou comme condiment (condiment essentiel dans la **chorba**, une **soupe traditionnelle algérienne**). Les fruits séchés, souvent confondus avec des graines, sont utilisés comme épice. Moulus, ils sont un ingrédient de base de nombreux mélanges, tels que les currys. La coriandre est également une plante médicinale, reconnue notamment pour faciliter la digestion. On en tire une huile essentielle utilisée en aromathérapie, dans l'industrie alimentaire pour son arôme et comme agent de senteur en parfumerie, dans les cosmétiques ou les produits sanitaires.

[4] Le **nuoc-mâm** (en français) est une sauce à base de poisson fermenté dans une saumure. Il est également connu sous les noms de sauce poisson, fish sauce (en anglais) ou nam pla (en thaïlandais). C'est un des principaux condiments utilisés par les cuisines vietnamienne, thaïlandaise, cambodgienne et laotienne. On peut pratiquement comparer son utilisation à celle du sel dans la cuisine occidentale. Cependant, l'utilisation d'un tel assaisonnement n'est pas propre à la cuisine asiatique : dès l'Antiquité, les Grecs et les Romains consommaient un ingrédient analogue, le garum.